

**Bei der Meditation geht es nicht um den Versuch, irgendwo hinzugelangen. Es geht darum, dass wir uns selbst erlauben, genau dort zu sein, wo wir sind, und genau so zu sein, wie wir sind, und desgleichen der Welt zu erlauben, genau so zu sein, wie sie in diesem Augenblick ist.**

- Jon Kabat-Zinn

Atme ein und atme aus.

In der letzten Einheit habe ich dir erzählt, wie wichtig es ist eine Balance zu schaffen. Dort bin ich schon kurz auf Achtsamkeit und Meditation eingegangen und möchte das jetzt vertiefen.

Ein Bekannter veröffentlicht auf seiner privaten Facebook Seite immer wieder super inspirierende, wertvolle Texte. Letztens war es dieser hier, der mich unheimlich berührt und bestätigt hat. Und ich möchte dir heute einen Auszug daraus zeigen. Nimm dir die Zeit, lies den Text und lass dich für diesen kurzen Moment voll darauf ein:

*Its more or less 3 and a half years ago that I started to meditate on a regular basis. It hit me when I studied Positive Psychology in London and our main teacher was always like "If I would offer you a Vitamin which would make you healthier, more creative, more calm, more focused, increase your memory, your awareness, your courage, your happiness and even your intelligence (bla bla bla....) And the best thing about it: it would be for free. Would you take it?"*

*Probably yeah... why not? You are already here, you are studying that stuff, so why shouldnt you give it a chance? 3 years later – best decision ever made. Meditation is a mental construct that you cant grasp until you tried it for a longer period of time. You dont understand it if you do it once or twice, its like body building, it takes a lot of workouts until you finally see progression. But still, its more difficult to recognise a person who meditates, cause they dont walk around and look like Hulk. You find them, if you talk to them.*

*Recently I saw a documentary about a guy who was put into a container full of ice. The*

*science team said smth like: "normal people would pass out after 10 minutes because of the cold." That guy stood inside the container for more than an hour – smiling. 'I can control my body temperature and my immun system simply by meditation.' I was intrigued, I went outside, took my jacket off and started to meditate in the freezing cold. I remembered the words from a very important guy from my journey 'When you feel pain, or sorrow, or anything which makes you upset – learn to enjoy it.' So I started to enjoy the feeling of freezing... And it worked.*

Vielleicht weißt du, dass ich seit geraumer Zeit jeden Tag meditiere. Kennst du das, wenn du etwas in deinem Leben veränderst und das so viele positive Dinge mit sich zieht, dass du am liebsten jeden bitte möchtest, es einmal auszuprobieren? So fühle ich mich, wenn ich an Meditation denke. Sicher ist das nicht für jeden die absolute Erfüllung, das mag sein, aber vielleicht ist es genau für dich eine Bereicherung, von der du noch gar nicht ahnst? Noch vor einem Jahr wusste ich nicht, was Meditation für mich tun kann. Ich war nicht dagegen, aber ich habe für mich einfach keinen großen Sinn darin gesehen.

Unsere Welt, unser Alltag, all das ist so hektisch, dass wir selbst abends im Bett noch tausende Gedanken im Kopf haben. Dass wir immer schon drei, vier Momente weiter sind, schon darüber grübeln, was morgen, was nächste Woche und was in fünf Jahren ist. Und dabei gar nicht wahrnehmen, was jetzt gerade ist.

Meditieren bedeutet nicht zwangsweise still an einer Stelle zu sitzen. Die Achtsamkeit findest du, indem du einfach nur das wahr nimmst, was jetzt gerade passiert. Dazu noch ein weiteres Zitat:

*Ihr solltet Meditation üben beim Gehen, Stehen, Liegen, Sitzen und Arbeiten, beim Händewaschen, Abspülen, Kehren und Teetrinken, im Gespräch mit Freunden und bei allem, was ihr tut. Wenn ihr abwascht, denkt ihr vielleicht an den Tee danach und versucht, es so schnell wie möglich hinter euch zu bringen, damit ihr euch setzen und Tee trinken könnt. Das bedeutet aber, daß ihr in der Zeit, wo ihr abwascht, nicht lebt. Wenn ihr abwascht, muß der Abwasch das Wichtigste in eurem Leben sein. Und wenn ihr Tee trinkt, dann muß das Teetrinken das Wichtigste auf der Welt sein. -Thich Nhat Hanh*

---

## **Ernährung**

In der letzten Selbstcoaching Einheit habe ich ja schon einige Methoden vorgestellt, mit denen du Achtsamkeit in dein Essverhalten einbauen kannst. Es geht aber nicht nur darum, das Essen als solches achtsam wahr zu nehmen, sondern generell eine achtsame Einstellung zu deiner Ernährung zu bekommen.

Lass uns dankbar sein, für die unendlichen Möglichkeiten, die uns geboten werden, dafür, dass wir die Wahl haben selber zu entscheiden, wie wir uns ernähren wollen. Wir könne jede Ernährungsform frei wählen und durchführen. Dieses Glück haben nur sehr wenige

Menschen auf der Welt.

Umso wichtiger sein Essen zu genießen! Aber vielleicht können wir ja sogar das Hungergefühl genießen? Und dadurch lernen es wieder zu honorieren? Also wirklich erst dann essen, wenn wir Hunger haben? So wie mein Bekannter erzählt, dass wir die vermeintlich negativen Gefühle wie Schmerz, Sorge, Trauer zu genießen lernen sollten.

---

## **Fitness**

Wenn du das nächste mal beim Sport bist, versuch doch mal genau wahrzunehmen, wie sich dein Körper anfühlt, welche Muskeln sich anspannen (wichtiges Thema: muscle mind connection), wo du die Anstrengung besonders spürst und atme konzentriert. Beim Krafttraining: atme während der Entspannung ein und während der Belastung aus. Deine Atmung darf ruhig hörbar sein, du wirst einen deutlichen Unterschied spüren! Beim Laufen: finde deinen Rhythmus und wichtig, atme vor allem vollständig aus, damit sich nicht immer mehr Luft sammelt und du Seitenstiche bekommst!

Auch das ist eine Art der Meditation, welche dein Training deutlich effizienter gestalten wird!

---

## **Selbstliebe**

Jon Kabat-Zinn sagt wir sollen uns erlauben, genau so zu sein, wie wir sind. Und mal ehrlich, das ist doch genau der Kern der Selbstliebe. Erlaube dir, genau so zu sein, wie du bist. Du bist okay, wie du bist. Du bist sogar großartig, wie du bist. Akzeptiere dich genau jetzt. Du darfst das! Es gibt keinen Grund, der er dir erst erlauben würde, dich zu lieben, wenn du dich veränderst. Du darfst dich jetzt lieben, zu 100%. Und ich verspreche dir, umso mehr du das trainierst, umso mehr du das verinnerlichst, desto wohler wirst du dich in deinem Körper fühlen und alle Veränderungen, die dann (wahrscheinlich viel, viel leichter) kommen mögen, werden ein Bonus, ein Turbo sein und nicht nur die Legitimation dich selbst zu lieben.

---

Ich wünsche dir, dass du dir die Zeit für dich nimmst.

Deine Bianca